

保田厚子の 睡眠勉強会

時間 | 11:00~12:00 料金 | 60分 3,300円 (税込)

- 4/23(土) 睡眠環境を整えるパジャマ・寝具・睡眠儀式
- 5/28(土) 5月病を睡眠で整える方法
- 6/25(土) 睡眠とメンタル・夢で感情は解放されるのか
- 7/23(土) 夜勤をするとなぜ太る？睡眠と肥満の関係
- 8/27(土) 眠りながらスキルと定着する！眠りと運動パフォーマンス
- 9/24(土) 眠りの質をグンと上げる栄養・サプリと腸活の方法
- 10/22(土) 睡眠時無呼吸症候群かも？は放置せずにすぐ専門家へ
- 11/26(土) 寝具の社会見学 (マニフレックス/エアウィーヴ/テンピュール)
- 12/24(土) テストも受験もバッチリ！眠りを使って記憶定着を向上
- 1/28(土) メンタルと睡眠はなぜ関係あるの？睡眠ホルモンのお話
- 2/25(土) 昼夜逆転を修正したいけど一体どこから取り組めばいい？
- 3/25(土) 働き盛りの睡眠不足が20年後の認知症につながるリスク

■睡眠基礎講座 3時間 17,600円 (税込/テキスト代込)
*随時募集中です

オンライン
参加OK

株式会社 三十八花堂

TEL 082-225-7554

受付時間 10:00~19:00 (月~土)

広島市中区八丁堀 12-8 ルミナス八丁堀 4階

